

# पलू (शीतज्वर)

## मातापिताहरूको लागि मार्गदर्शिका

### पलू के हो?

पलू (इन्फलूएंजा अर्थात् शीतज्वर) इन्फलूएंजा भाइरस अर्थात् विषाणुहरूले गर्दा नाक, घाँटी अनि फोकसोमा हुने संक्रमण हो। पलू व्यक्तिबाट व्यक्तिलाई सर्न सक्छ। पलूद्वारा ग्रस्त अधिकांश मानिसहरू लगभग एक सातासम्म बिमार रहन्छन्, अनि त्यसपछि निको हुनथाल्छन्। यद्यपि, कतिपय मानिसहरू (विशेष गरी ससाना केटा-केटीहरू, गर्भवती महिलाहरू, बूढो-पाकोहरू, अनि स्वास्थ्यका जीर्ण समस्या भएका मानिसहरू) अति नै बिमार हुनसक्छन् अनि कतिपयको मृत्यु पनि हुनसक्छ।

### पलू का लक्षणहरू के के हुन?

पलूद्वारा ग्रस्त मानिसहरूले थकित भएको अनुभव गर्ने अनि उनीहरूलाई ज्वरो (प्रायः नै उच्च मात्राको), टाउको दुख्नु, सुख्खा खोकी, गला दुख्नु, नाकबाट पानी बग्नु वा नाक बन्द हुनु, अनि मांसपेशीहरू दुख्नु जस्ता समस्याहरू हुन्छन्। कतिपय मानिसहरू, विशेष गरी शिशुहरूलाई पेटका समस्याहरू तथा झाड़ा-पखाला पनि हुनसक्छ। खोकी दुइ साता वा त्यसभन्दा अधिक समयसम्म रहनसक्छ।

### पलू कसरी फैलिन्छ?

पलूद्वारा ग्रस्त मानिसहरू प्रायः नै खोक्छन्, हाच्छिउँ गर्ने अनि उनीहरूको नाकबाट सिँगान आइरहन्छ। यी प्रक्रियाहरूको फलस्वरूप छेउछाउमा भाइरसयुक्त कणहरू फैलिन्छन्। अन्य मानिसहरूले यी कणहरू भएको स्थानमा साँस लिए, यसलाई आफ्नो नाक वा मुखमा लगाए, वा दूषित सतहरूलाई स्पर्श गरे भने, उनीहरू पलूद्वारा ग्रस्त हुन्छन्।

### एक बिमार व्यक्तिले कति समयसम्म अन्यहरूलाई पलूद्वारा संक्रमित गर्न सक्छ?

स्वस्थ व्यस्कहरूले बिमार हुनुभन्दा 1 दिनअघिदेखि बिमार भएको 5 दिनपछिसम्म पलूको रोग फैलाउन सक्छन्। शिशुहरू तथा रोगको मुकाबिला असल ढंगमा गर्न नसक्ने व्यक्तिहरू (रोग प्रतिरक्षणको क्षमता कम्ती भएका व्यक्तिहरू)–को मामिलामा यो अवधि अधिक पनि हुनसक्छ।

### म पलूबाट मेरो शिशुको रक्षा कसरी गर्न सक्छु?

पलूबाट रक्षा गर्न सर्वोत्तम तरिका पलूको खोप हो। 6 महिनादेखि 19 वर्षसम्म उमेर भएका सबै केटाकेटीहरूले हरेक शरद ऋतु वा जाडो याममा पलूको खोप लगाउने सिफारिश CDC (सेंटर्स फर डिजिज कण्ट्रोल) गर्दछ (प्रथमपल्ट खोप लगाउने शिशुहरूलाई औषधिको दुइ मात्राको आवश्यकता हुन्छ)।

- 6 महिना अनि यसभन्दा अधिक उमेर भएका शिशुहरूलाई पलूको सियो लगाउनसकिन्छ।
- 2 वर्ष अनि यसभन्दा अधिक उमेर भएका स्वस्थ शिशुहरूलाई नाकभित्र छर्किने खोप दिनसकिन्छ (बितेको वर्षमा साँस फेर्नमा कठिनाई भएका 5 वर्षभन्दा कम्ती उमेर भएका शिशुहरू अनि दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याले ग्रस्त कुनैपनि शिशुले पलूको सियो नै लगाउनपर्छ)।
- तपाईं स्वयंले पलूको खोप लगाएर पनि आफ्नो शिशुको रक्षा गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको शिशुको निकटमा रहनेहरूलाई पनि पलूको खोप लगाउनको लागि प्रेरित गर्नुहोस्। तपाईंको शिशुको उमेर 5 वर्षभन्दा कम्ती छ वा उसलाई धम्की (साँसको रोग) वा मधुमेह (रक्तमा चिनीको अधिक मात्रा) जस्ता दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याहरू छन् भने, तपाईंको लागि यसो गर्नु औषधि नै महत्वपूर्ण छ।

### पलूको उपचार निम्नि कुनै औषधि छ?

1 वर्ष अनि त्यसभन्दा अधिक उमेर भएका शिशुहरूको लागि यस्ता एप्टिभाइरल अर्थात् विषाणु-प्रतिरोधी औषधिहरू छन्, जसले तपाईंको शिशुलाई असल अनुभव गराउँछ अनि चाँडै स्थितिमा सुधार पनि ल्याउँछ। तर यी औषधिहरूको सिफारिश डक्टर अर्थात् चिकित्सकद्वारा गरिएको हुनुपर्छ। यी औषधिहरूले असल काम गर्नु हो भने यसको सेवन, तपाईंको शिशु बिमार भएको प्रथम 2 दिनभित्र थाल्नुपर्छ। यी औषधिहरू तपाईंको शिशुको लागि उपयुक्त छन् वा छैनन्, त्यसबाटे तपाईंसित चर्चा गर्नसक्छ।

# तपाईं के गर्न सकनुहुन्छ?

## मेरो शिशुलाई पलूबाट कसरी रक्षा गर्न सक्छु?

- पलूको खोप लगाउनको लागि समय निकाल्नुहोस् अनि आफ्नो शिशुलाई पनि यो खोप लगाउन लाउनहोस्।
- कीटाणुलाई फैलिनबाट रोक्नको लागि देनन्दिनको उपायहरू अपनाउनुहोस्। यसमा सामेल छ:
  - आपना हातहरू पटक-पटक धुनुहोस् अनि खोकदा र हाच्छिउँ गर्दा नाक, मुखलाई ढाक्नुहोस्
  - आफ्नो शिशुलाई भन्नुहोस्:
    - बिमार व्यक्तिहरूदेखि टाढै बर्स
    - हातहरू पटक-पटक धुन
    - हातहरूलाई अनुहारदेखि टाढै राख्न
    - अन्यहरूको सुरक्षा निम्ति खोकदा अनि हाच्छिउँ गर्दा नाक-मुख ढाक्न (यसको लागि टिशु पेपरको उपयोग गर्नु अनि त्यसपछि त्यसलाई पर्याकिदिनु सर्वोत्तम हुनेछ)।

## हात धुनको लागि मैले के उपयोग गर्नुपर्छ?

साबुन र पानीद्वारा हातहरू धुनु (हेप्ती बर्थडे गीत दुइपल्ट गाउनको लागि जति समय लाग्छ त्यति समय लगाएर)–ले तपाईंको शिशुलाई कैयौं विभिन्न कीटाणुहरूबाट रक्षा गर्नमा मद्दत गर्छ। साबुन अनि पानी उपलब्ध नहुँदा, एल्कोहोलयुक्त कुनै कपडा वा जेलको उपयोग गर्नसकिन्छ (आपना हातहरूमा जेल त्यतिज्जेल दलिरहन पर्छ जतिज्जेल ती सुख्खा हुँदैनन्)।

## मेरो शिशु बिमार भयो भने म के गर्न सक्छु?

आफ्नो डक्टरसित परामर्श गर्नुहोस् अनि आफ्नो शिशुलाई पर्याप्त आराम गर्न साथै पर्याप्त मात्रामा उपयुक्त पेय पदार्थ पिउन लगाउनुहोस्। तपाईंको शिशुको उमेर 2 वर्षभन्दा अधिक छ भने, तपाईंले औषध पत्र विना (डक्टरको पर्चा विना) नै औषधि किन्न सक्नुहुन्छ जसले तपाईंको शिशुलाई आराम दिनसक्छ। तर यी औषधिहरूलाई लिएर सतर्क रहनुहोस् अनि औषधिको प्याकेटमा दिइएका निर्देशहरूको पालन गर्नुहोस्। तर फ्लूद्वारा ग्रस्त शिशु वा किशोर-किशोरीहरूलाई एस्प्रिन (aspirin) वा एस्प्रिनयुक्त औषधि कहिल्यै नदिनुहोस्।

## मेरो शिशु औषधि नै बिमार भयो भने के गर्ने?

निम्न स्थितिहरूमा तुरन्तै डक्टरलाई बोलाउनुहोस् वा आफ्नो शिशुलाई डक्टरकोमा लानुहोस्:

- शिशुलाई औषध ज्वरो आएको छ वा धेरै समयसम्म राहिरहने ज्वरो आएको छ
- साँस लिनमा कष्ट भइरहेछ वा छिट्ठो-छिट्ठो साँस लिइरहेछ
- त्वचाको रंग नीलो भएको छ
- पर्याप्त मात्रामा तरल पदार्थ पिएको छैन
- विचलित प्रतीत हुन्छ, ओछ्यानबाट उढैन, कसैले समातेको मनपराउदैन, वा बिमारीको दौरा पर्छ (अनियन्त्रित हल्लाई)
- केही ठीक हुन्छ तर फेरि स्थिति झान नराप्तो हुन्छ
- अन्य बिमारीहरू (जस्तै हृदय वा फोक्सोको रोग, मधुमेह), जो झान बिग्रिएर जान्छ

## मेरो शिशु बिमार भयो भने के उ स्कूल जानसक्छ?

जानसक्दैन। तपाईंको शिशु आराम गर्नको लागि घरमै बस्नपर्छ अनि अन्य शिशुहरूलाई पलूद्वारा संक्रमित गराउनबाट जोगिनुपर्छ।

## अन्य शिशुहरू बिमार छन् भने के मेरो शिशु स्कूल जानसक्छ?

जाडो यामको समयमा स्कूलमा कतिपय शिशुहरू बिमार हुनु कुनै अस्वाभाविक कुरो होइन। यदि धेरै शिशुहरू बिमार भएका छन् भने आफ्नो शिशुलाई स्कूल पठाउने वा नपठाउने, त्यसबारे निर्णय लिने काम तपाईंको हो। विशेष गरी, तपाईंको शिशुलाई स्वास्थ्यसम्बन्धी अन्य समस्याहरू छन् भने, यसबारे आफ्नो डक्टरसित परामर्श गरेकै राप्तो।

## फ्लू भए पश्चात् मेरो शिशु कहिले स्कूल जानसक्छ?

आफ्नो शिशुलाई स्कूल नपठाएर त्यतिज्जेल घरमै राख्नुहोस् जतिज्जेल उसको तापमान निरंतर 24 घण्टासम्म सामान्य हुँदैन। अन्यहरूको सुरक्षा निम्ति खोकदा वा हाच्छिउँ गर्दा नाक-मुख ढाक्नपर्छ भनी आफ्नो शिशुलाई याद दिलाउनुहोस् (तपाईंले आफ्नो शिशुलाई स्कूलमा लैजानको लागि टिशु पेपर तथा एल्कोहोलयुक्त वाइप्स जा जेल्स दिन सक्नुहुन्छ)।